

BEBIDA

- Beba solo el agua de los recipientes o fuentes de agua potable.



- Nunca beba el agua de canales, zanjas, canos, ni del equipo de riego. El agua puede contener pesticidas o fertilizantes.



- No comparta con nadie vasos, copas ni cubiertos de mesa. Esto puede causar el contagio de enfermedades - tuberculosis, hepatitis infecciosa, gripa, tos, resfrios, etc.

USO DEL BANO

- Lavese bien las manos antes y despues de usar el bano para evitar irritaciones serias a areas genitales/ sensitivas.

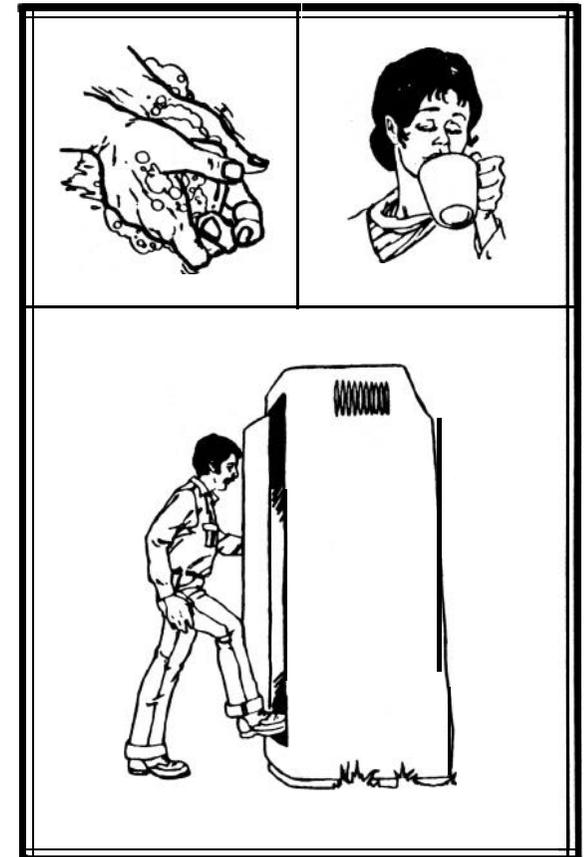


- Use el bano tantas veces como sea necesario. El contener la orina durante mucho tiempo puede causar infecciones en las vias urinarias o en la vejiga.

Reducira el riesgo de enfermedad en el campo si sigue todas estas practicas.

Safety and Awareness Training for Agricultural Workers
UC Agricultural Health and Safety Center
and Agricultural Promotion System
NIOSH Cooperative Agreements
U05/CCU906055 and 90655-01
Department of Applied Behavioral Sciences
University of California, Davis, CA 95616

HIGIENE PERSONAL Y PRACTICAS BASICAS DE LIMPIEZA



Para mantenerse saludable cuando trabaja en el campo, siga las practicas siguientes:

ROPA DE TRABAJO

- Use camisas de mangas largas, pantalones, sombrero, calcetines y zapatos o botas, y guantes si es necesario.



- Use ropa limpia todos los dias en el trabajo.
- Lave su ropa de trabajo con detergente y **agua** caliente antes de volver a usarla.
- Lave la ropa de trabajo **separada** del resto de la ropa de la familia.

LIMPIEZA PERSONAL

- Lavese bien las manos antes de comer, beber, fumar o mascar tabaco.



- Siempre lavese las manos antes y despues de ir al bano.
- Tomese un buen bano al fin del dia y pongase ropa limpia.

COMIDA

- No coma dentro del campo o en areas donde se guardan agroquimicos.



- Preguntele a su supervisor para asegurarse de que se puede comer cualquier producto del campo.
- Siempre lave bien las frutas y las verduras del campo con agua potable (que se puede beber) antes de comerlas.

